הליבה לשיקום.

סדרת מאמרים על התמכרות התנהגותית.

NO SUBSTANCE REQUIRED

מדריך לממכרי התנהגות.

הימורים · משחקים · סרטים וטלוויזיה · רדיו ותקשורת פסיבית · תלות במוזיקה במהלך פעילות גופנית.

האדם שלעולם לא נגע בסמים.

פועל באותם מנגנוני דופמין בדיוק כמו משתמש בסמים.

דרך מכונת מזל, בקר, פלטפורמת סטרימינג או זוג אוזניות שהם לא יכולים להסיר.

סעיף 1 – אותה מכונה, בלי צורך בכדור.

הלוחם - מעגל הדופמין אינו אכפתי אם הקלט הוא פנטניל או מכונת מזל. הוא מגיב באותה צורה.

המסגרת המקובלת להתמודדות עם התמכרות מתמקדת בחומרים, מכיוון שחומרים אלו נכנסים לגוף ומשנים ישירות את הכימיה העצבית. התמכרויות התנהגותיות אינן מציגות חומר כימי חיצוני. הן משיגות את אותה תוצאה כימית-עצבית בדרך אחרת – על ידי הפעלת שחרור דופמין עצמו במוח, באמצעות פעילויות שתוכננו במיוחד כדי לעשות זאת בצורה היעילה ביותר.

ההבדל בסטיגמה הוא עצום. לאדם עם התמכרות להימורים אומרים שחסר לו משמעת. לאדם עם התמכרות לגיימינג אומרים שהוא צריך להתבגר. האדם שלא יכול לשבת בלי שהטלוויזיה דולקת לא מקבל כלום – כי זה כל כך מנורמל, עד שאפילו אין לזה שם. האדם שלא יכול להתאמן בלי מוזיקה לא נמצא באף מדריך התאוששות בעולם, מלבד המדריך הזה.

המנגנון זהה. התוצאה – אובדן זמן, פגיעה ביחסים, השלכות כלכליות, חוסר היכולת לחוות סיפוק מחיי היומיום, הצורך בעצימות גוברת כדי להשיג את אותה תחושה – זהה. מסגרת הטיפול זהה. מבנה ההחלמה זהה.

1.1 — לוח התגמול ביחס משתנה.

כל ההתמכרויות – הן להתמכרות לחומרים והן להתמכרות להתנהגויות – נובעות מחיזוק ביחס משתנה: תגמול המגיע באופן בלתי צפוי, לאחר מספר משתנה של ניסיונות. זהו לוח הזמנים הלמידה החזק ביותר הקיים. זו הסיבה שמשחקי הימורים ממכרים מטבעם, משחקי מחשב ממכרים מטבעם ורשתות חברתיות ממכרות מטבען.

התמכרות	מנגנון היחס המשתנה.	למה קשה יותר להפסיק בהשוואה לתגמולים קבועים?
הימורים	מכונת מזל משלמת לפי מערכת יחסים משתנה — לפעמים בהפעלת מספר 3, ולפעמים בהפעלת מספר 300. "הפסד כמעט" (שני סמלים מתוך שלושה) מפעיל את מעגל התגמול יותר מאשר הפסד ברור. המוח מתייחס לכך כאל ניצחון כמעט, ולא כאל הפסד. דפוס הניצחונות הביניים שומר על ההתנהגות למרות אלפי הפסדים.	מכונת שתייה שלא מפזרת מזון באופן עקבי תגרום לאנשים לבעוט בה ולהפסיק להשתמש בה. מכונת הימורים שלא משלמת לפעמים נקראת הימורים. אי-היציבות היא המוצר. הכחדה (הפסקת השימוש) קשה במיוחד כנגד חיזוק ביחס משתנה, מכיוון שהניסיון הבא עשוי להיות המנצח.
גיימינג.	ארגז השלל, הפריט האקראי שנמצא, הציוד הנדיר - כל אלה הם תוכניות חיזוק משתנות המובנות בעיצוב המשחק על ידי פסיכולוגים התנהגותיים, שמטרתם למקסם את זמן המשחק ואת מספר הביקורים. מערכת ההתקדמות (עלייה ברמה, יכולת חדשה, אזור חדש) מספקת תגמולים צפויים המוטבעים בתוך מבנה החיזוק המשתנה.	האדם שהפסיק לשחק "ברגע שדברים טובים עמדו לקרות" לא ניתן להוכיח שהוא טעה. הדברים הטובים האלה יכולים היו להיות המשחק הבא. מערכת תגמול מבוססת יחס משתנה גורמת לכך שההפסקת המשחק מרגישה כמו ויתור על רצף ניצחונות.
טלוויזיה/סטרימינג	המתח המתמשך הוא מנגנון של יחס משתנה: המתח בסיפור נפתר באופן בלתי צפוי, לאחר מספר משתנה של פרקים. תכונת ההפעלה האוטומטית מבטלת את הפער של 30 השניות שמאפשר לאדם לבחור להפסיק. נטפליקס תיעדה שהסרת ההפעלה האוטומטית הפחיתה באופן משמעותי את זמן הצפייה - ולכן הם לא עושים זאת.	האדם הצופה עוד פרק כדי לגלות מה קורה מגיב לתזמון משתנה של חיזוקים נרטיביים. הפרק הבא פותר מתח אחד ומציג שני מתחים חדשים. התזמון הזה שומר על ההתנהגות לאורך זמן, בדיוק כמו מכונת מזל.

1.2 — מקוגנומיקה משותפת של התמכרות התנהגותית.

אותם וריאציות גנטיות שמגבירות את הפגיעות להתמכרות לחומרים ממכרות מגבירות גם את הפגיעות להתמכרות התנהגותית – באמצעות אותו מנגנון: רמת דופמין בסיסית נמוכה יוצרת פגיעות לכל גירוי חזק המספק דופמין שהמערכת אינה מייצרת מספיק בעצמה.

הקשר לממכר התנהגותי.	המנגנון.	וריאציה גנטית
נמצא ביתר שכיחות DRD2 A1 בהתמכרות להימורים, משחקי מזל כפייתים, אכילה כפייתית וקניות	ירידה של 40% בצפיפות קולטני D2. תגובה דופמינרגית מופחתת לחוויות נעימות רגילות. האדם הנושא את הגן	DRD2 של הגן A1 אליל (תסמונת חוסר תגמול).

	DRD2 A1 זקוק לגירוי בעוצמה גבוהה יותר כדי לקבל את אות התגמול שאחרים מקבלים מחוויות רגילות. מזון, מין, קשרים חברתיים, סיפוק מהעבודה - כל אלה מייצרים פחות דופמין. המחסור הוא אמיתי והתמכרות התנהגותית ממלאת אותו.	כפייתיות, בשיעורים הדומים לשיעור היתר שלו בהתמכרות לאלכוהול ולסמים ממריצים. חוסר התגמול הוא הפגיעות; הפעילות ממלאת את החסר עושה substance באותו אופן שבו המ זאת.
COMT Val158Met: פרופיל גנטי Val/Val ("חוקת לוחם").	סילוק הדופמין המהיר ביותר. ההשפעה של הדופמין חדה וקצרה - השיא ברור והירידה גם היא ברורה. הירידה גורמת להתחברות מהירה לסיבוב הבא. הלוחם חווה את השינויים הגדולים ביותר בין שיא ושפל.	התחרותיות הטבעית והנטייה לחיפוש אינטנסיבי אצל "לוחם" מתאימות באופן מושלם להימורים (סיכונים גבוהים, תגמול משתנה, שיא אינטנסיבי) ומשחקים (תחרותיים, מבוססי מיומנות, בעלי עוצמה גבוהה). אותה מטריצה ביולוגית שמייצרת הצטיינות ספורטיבית ונחישות עסקית, יכולה לייצר התמכרות להימורים והפרעת משחק כאשר הדחף התחרותי אינו מופנה.
MTHFR הומוזיגוט C677T	מפחית את ייצור BH4 ייצור לקוי של הדופמין והסרוטונין. חוסר דופמין כרוני ברמה נמוכה. אדם עם הומוזיגוט שלא טופל פועל עם רמת MTHFR בסיס מופחתת של תחושת סיפוק, וזה יוצר את אותו הפער שצורות התמכרות התנהגותיות ממלאות.	האדם שמגלה שהוא מרגיש טוב יותר במהלך משחק או ביקור בקזינו מאשר בחיי היומיום הרגילים - ואינו מסוגל להסביר מדוע חיי היומיום מרגישים חסרי עניין - ייתכן שיש לו מחסור בנוירוטרנסמיטורים הנגרם על ידי גן MTHFR, והפעילות המעוררת באופן 5-זמני מפצה על כך. הפתרון הוא MTHF, ולא מכונת המשחקים.

התמכרות להימורים

התזמון המשתנה היקר ביותר שניתן להשיג.

ה"סנטוריון" - ההימורים הם הביטוי הטהור ביותר הזמין למנגנון התגמול הכפייתי - לא נדרש ציוד כלשהו מלבד כסף ומקום.

התמכרות להימורים היא ההתמכרות ההתנהגותית בעלת הבסיס הנוירוביולוגי החזק ביותר מבין כולן. נתוני הדמיית המוח עבור הימורים פתולוגיים זהים כמעט לנתוני הדמיית המוח עבור התמכרות לקוקאין ולמתאמפטמין - אותם מעגלים, אותם דפוסי הפעלה, ופגיעה דומה ביכולת של קליפת המוח הקדמית לדכא את האות הרצון שמקורו במערכת הלימבית.

2.1 — המנגנונים הספציפיים

מנגנון	?מה זה עושה	?מדוע זה יעיל במיוחד
"אפקט ה"כמעט:	כאשר מכונת מזל מציגה שניים משלושה סמלים נדרשים, מעגל התגמול מופעל במידה רבה יותר מאשר במקרה של הפסד מוחלט. המוח מתייחס ל"כמעט" כאל מידע בעל משמעות – כעדות לכך שניצחון קרוב. זוהי הטיה קוגניטיבית ספציפית הטבועה בעיצוב מכונות ההימורים, ומסודרת במחקרים נוירו-מדעיים.	ה"כמעט פגע" שומר על התנהגות השחקן באמצעות הפסדים חוזרים ונשנים בצורה יעילה יותר מאשר הפסדים אקראיים בלבד. השחקן שהיה קרוב לזכות הוא בעל מוטיבציה לשחק שוב גבוהה יותר מהשחקן שלא קיבל כל סמל רלוונטי. ה"כמעט פגע" אינו קרוב לשום דבר. גנרטור המספרים האקראיים של המכונה אינו "זוכר" דבר. אבל המוח מתנהג כאילו הוא כן זוכר.
האשלייה של הגנב.	העיוות הקוגניטיבי לפיו אירועים אקראיים בעבר משפיעים על אירועים אקראיים עתידיים. "הצבע האדום יצא 7 פעמים ברציפות - הצבע השחור חייב להגיע." "אני הפסדתי 20 פעמים - אני חייב להיות קרוב לניצחון." אירועים אקראיים בלתי תלויים אינם בעלי זיכרון. אף רצף לא הופך את האירוע הבא ליותר או פחות סביר.	השגיאה של "ההימורים" אינה טיפשות. היא מערכת זיהוי דפוסים רגילה במוח, המיושמת בתחום שבו דפוסים אינם קיימים. אותם מנגנונים קוגניטיביים שמזהים נכון דפוסים בכל מקום בטבע, יוצרים זיהוי שגוי של דפוסים בגנרטורים של מספרים אקראיים.
האשליה של שליטה.	המרכיב המיומנות בחלק מהמשחקים (פוקר, הימורי ספורט, מרוצי סוסים) מכניס מיומנות אמיתית - ולאחר מכן האדם מיישם את המודלים הקוגניטיביים מחלק המיומנות על חלק האל-אקראי, וחושב שהשיפוט שלו	מהמרים ספורטיביים שמבצעים מחקר מעמיק מאמינים שהידע שלהם נותן להם יתרון. שחקני פוקר מרחיבים את תפיסת העצמי המבוססת על מיומנויות שלהם גם למרכיב המזל במשחק. האשליה של שליטה משמרת מעורבות

בפעילויות שמונעות בעיקר על ידי גורמים שהאדם אינו יכול לשלוט בהם.	משפיע על התוצאה האקראית יותר ממה שהוא באמת עושה.	
המרדף הוא המקבילה של ההימורים להתנהגות של משתמש בסמים הנוטלים מינון גבוה יותר כדי להימנע מגמילה. ההפסד גורם למצב שלילי ספציפי, וההצעה להמר שוב מבטיחה לפתור אותו. המנגנון זהה לדפוס הימנעות הגמילה של תלות בחומרים.	לאחר אובדן משמעותי, האדם מגדיל את ההימורים כדי להחזיר במהירות את מה שאבד. המתמטיקה מחריפה את המצב – ההימורים הגדולים יותר שמטרתם להחזיר את ההפסד מובילים לפוטנציאל הפסדים גדול יותר. מצב הרגשי שמניע זאת (הצורך להתאושש, לחזור לנקודת איזון) חזק מספיק כדי לעלות על ההכרה הרציונלית בכך שזהו צעד שאינו מועיל.	דפוס המרדף.

2.2 – מה ההימורים מספקים?

השקול הטבעי לארכיטקטורה.	מה הוא מספק בפועל ברמה הנוירוכימית?	מה ההימורים מספקים?
סיכון תחרותי אמיתי עם הימורים ממשיים: יזמות, תחרויות ספורט, השקעות לגיטימיות (ולא ספקולטיביות), משא ומתן עסקי. פעילויות המספקות אי-ודאות אמיתית ותוצאה מוחשית עם השפעה המבוססת על כישורים.	דופמין בהמתנה (הימור שמבוצע), דופמין בתוצאה (ניצחון או כמעט ניצחון), אדרנלין מהסיכון, ונוראדרנלין מהאי-ודאות. זו אחת מסדרות הדופמין המלאות והאינטנסיביות ביותר הזמינות מחוץ לשימוש בחומרים.	התרגשות, תחושת סיכון, האפשרות לשינוי (הפרס הגדול שמשנה הכל).
תרגולות ההתגלמות במדריך "הכריסליס". מצב זרימה של אתגר אמיתי. האיכות הספציפית של להיות שקועים לחלוטין במשהו חשוב – זמין דרך המבנה הטבעי, ללא הרס כלכלי.	סביבה מבוקרת שתוכננה במיוחד כדי להסיר רמזים מהעולם החיצוני (ללא שעונים, ללא חלונות, מזון ומשקאות מסופקים). הסביבה עצמה גורמת להתנתקות מחיי היומיום.	בריחה מחיי היומיום - הקזינו מבטל שיפוט חברתי רגיל, מוציא את הזמן מהקשר, ומבטל אחריות.
הקשר החברתי שמגיע מפעילויות תחרותיות שאינן דורשות השקעה כספית. קהילת שחקני הפוקר יכולה להיות מועדון השחמט, תחרויות הבישול, או קבוצת דיבייט.	אוֹקסיטוֹצִין הנוצר מאינטראקציה חברתית עם שחקנים אחרים, החוויה המשותפת של ההימור והתוצאה, הקהילה של המשחק.	קשרים חברתיים - רצפת הקזינו, שולחן הפוקר והקהילה של הימורי הספורט כולם כוללים ממדים חברתיים אמיתיים.

2.3 - הפרוטוקול להתמודדות עם התמכרות להימורים.

ה"סנטוריון" - ניהול גישה אינו אופציונלי עבור שיקום מבעיות הימורים. יש לשנות את הסביבה.

- הגבלת עצמית: כל קזינו מורשה, כל פלטפורמת הימורים מקוונת ורוב פלטפורמות ההימורים הספורטיביים מציעים תוכניות הגבלה עצמית. תמונת האדם שהגביל את עצמו מסומנת במערכת הקזינו, והוא מתבקש לעזוב אם הוא מזוהה במקום. זה לא מושלם, אבל זה מוסיף חיכוך משמעותי. עשו זאת לפני שהדחף הבא מגיע, ולא בזמן שהוא קיים.
- ניהול גישה פיננסית: במקרה של הפרעת הימורים חריפה, העברת שליטה כספית לאדם מהימן – ולא ויתור על פיקוח, או ויתור על גישה חד-צדדית לסכומים גדולים – היא אותו עיקרון כמו מיון הכספים במלאי המלא. אדם שאין לו 500 דולר במזומן זמין לא יכול להפסיד 500 דולר בקזינו.
- מפחית דחפים mu, נלטרקסון 50 מ"ג ביום: חומר זה, המעכב את קולטני האופיאטים מסוג להימורים, כפי שמוצג במחקרים קליניים. אותו מנגנון הפועל להפחתת צמא לאלכוהול פועל גם להפחתת הדחף להימר. זו אחת ההתערבויות הפרמקולוגיות הבודדות עם ראיות ספציפיות לטיפול בהתמכרויות התנהגותיות.
- טיפול קוגניטיבי התנהגותי (CBT): האשליית המתמקד במיוחד בעיוותים קוגניטיביים ההסתברות ("האשלייה של הגיימר"), אפקט ה"כמעט", אשליית השליטה, ודפוס המרדף הם עיוותים קוגניטיביים שניתן לטפל בהם באמצעות טכניקות ספציפיות של טיפול קוגניטיבי התנהגותי. בניגוד למצבים מסוימים של התמכרות לחומרים, שבהם CBT הוא טיפול משלים, עבור הפרעת הימורים, CBT הוא הטיפול העיקרי.
- השתלת הדחף התחרותי: הצורך הכפייתי להתחרות עם הימורים אמיתיים ועם השלכות אמיתיות – האיכות הספציפית שאליה ההימורים מספקים – יכול להיות מופנה לתחרויות לגיטימיות. בעלות על עסק, תחרויות ספורט, השקעה בסכום קטן מוגדר במיוחד כ"הון סיכון". הדחף אינו הבעיה. הכלי הוא הבעיה.

התמכרות למשחקי וידאו

המוצר המשתמש בפסיכולוגיה התנהגותית כדי לגרום לכם להמשיך לשחק.

המשחק "הצנטוריון" לא היה ממכר במקרה. הוא תוכנן בכוונה תחילה כך על ידי אנשים שיודעים בדיוק מה הם עושים.

כתנאי הדורש מחקר נוסף. חברות המשחקים הגדולות DSM-5-התמכרות למשחקי וידאו מופיעה ב מעסיקות פסיכולוגים התנהגותיים, מדעני למידה וחוקרי קוגניציה במיוחד כדי למקסם את משך השימוש, שיעורי החזרה וההוצאות בתוך המשחק. הבנת העובדה שהתמכרות היא תוצאה של תכנון ולא צירוף מקרים משנה את היחס למשחק.

3.1 — ארכיטקטורת העיצוב של התמכרות להימורים.

מה זה גורם לשחקן?	איך זה עובד	מנגנון תכנון
הדחף להשלים "סיבוב נוסף" כדי לראות אם הפריט הנדיר יופיע. חוסר היכולת לעצור בזמן המתוכנן מכיוון שהניסיון הבא עשוי להיות זה שבו תזכה. זוהי מנגנון של מכונת מזל המושתלת במשחק שיש בו אחרת מיומנות אמיתית וערך בידור אמיתי.	חיזוק ביחס משתנה המשולב במערכת ההתקדמות. פריט נדיר שמופיע באופן בלתי צפוי לאחר מספר ניסיונות משתנה. חלק מהמשחקים כוללים שיעורי הצלחה המתועדים בקוד שלהם, אשר מייצרים תחושות "כמעט הצלחה" בתדירות גבוהה כדי למקסם את אפקט הדופמין של "כמעט הצלחה".	ארגז שלל / הטלה אקראית.
האדם שרוצה להפסיק אינו יכול, מכיוון שהפסקת ההתנהגות משפיעה על אחרים. המשחק הרחיב את ההתנהגות הכפויית לתחום החברתי, וכעת העלויות הרגשיות של בגידה חברתית שומרות על ההתנהגות.	גילדות, שבטים, קבוצות וקבוצות חברים יוצרים מחויבויות חברתיות שמרחיבות את המשחק מעבר לרצון של הפרט להפסיק. "הצוות צריך אותי", "המשימה מתוכננת", "החברים שלי מחוברים" - החוזה החברתי של המשחק המרובה משתתפים הופך את ההפסקת המשחק לבגידה חברתית.	מבנה המחויבות החברתית.
השחקן שנמצא "קרוב כל כך" לרמה הבאה, לפתיחת תכונה חדשה או להישג הבא, לא יכול לעצור מבלי לאבד את ההתקדמות לקראת המטרה. הטעות הקוגניטיבית של "עלות מושקעת" ("השקעתי כל כך הרבה זמן") והאפקט של "סיום קרוב" ("כבר כמעט הגעתי") ממשיכים את ההתנהגות.	נקודות ניסיון, רמות, תכנים שניתן לפתוח, אבני דרך להישגים - תגמולים צפויים המשולבים במבנה של יחס משתנה. מערכת ההתקדמות מספקת חיזוק קבוע התומך במעורבות בין התגמולים בעלי הערך הגבוה המבוססים על יחס משתנה.	מערכת המעקב

הפרעת ההימורים כוללת כמעט תמיד הפרעות שינה - סשנים בשעות הלילה המאוחרות, הזזת שלב השינה (שינה בין השעה 3:00 לצהריים), ומצב הערנות הספציפי של משחקים תחרותיים שאינו מתאים להתפתחות השינה. הפרעות השינה מחמירות את הפגיעה הקוגניטיבית, מה שמקטין את היכולת לזהות ולהתנגד לדפוס הכפייתי.	משחקים מרובי משתתפים חווים לעיתים קרובות את השיא של הפעילות בשעות הערב המאוחרות, כאשר מספר גדול ככל האפשר של שחקנים מחוברים. פשיטות של גילדות וטורנירים תחרותיים מתוזמנים לרוב בלילה. המשחק מספק את התוכן המתגמל ביותר בדיוק בזמן שמתנגש עם השינה.	מבנה הלילה.

3.2 — בעיית מצב הזרימה.

כאן טמונה המורכבות האמיתית של התמכרות לגיימינג: מצב ה"זרימה" – מושג שטבע צ'יקסנטמיהאלי המתאר שקיעה מוחלטת בפעילות מאתגרת בגבול היכולות של האדם – הוא מצב פסיכולוגי אמיתי ובריא. משחקים מעוצבים במיוחד כדי לשמור על השחקן בגבול ה"אתגר-מיומנות", וליצור מצב זרימה אמיתי. מצב הזרימה עצמו אינו פתולוגי.

הבעיה היא כאשר המשחק מספק חוויית "זרימה" בצורה אמינה יותר מאשר החיים הרגילים. כאשר העבודה אינה מעוררת מספיק, הקשרים האישיים אינם דורשים מאמץ רב, והעולם מחוץ למסך נראה שטוח וחסר עומק – האיזון המדויק בין אתגר ליכולת במשחק מייצר את חוויית ה"זרימה" האמינה ביותר שאליה יכול אדם לגשת. האדם אינו בורח לפעילות חסרת משמעות, אלא בורח לסביבה המעניינת והאמינה ביותר שהוא יכול למצוא.

התובנה לגבי ההחלמה: הפתרון אינו להפסיק לשחק משחקים. אלא לגרום לחיי היומיום להתחרות בהם. לא על ידי הפיכת חיי היומיום למשחק – אלא על ידי פיתוח מיומנויות אמיתיות ואתגרים אמיתיים שמייצרים "זרימה" בעולם האמיתי. האומן השקוע ביצירה, הספורטאי בגבול היכולת הפיזית שלו, היזם המתמודד עם אי-ודאות אמיתית – אנשים אלה חווים "זרימה" בעולם האמיתי. הם לא צריכים את הסימולציה המתוכננת של המשחק.

3.3 — הפרוטוקול להתאוששות ממשחקים.

- משחקיות מתוזמנת: המאפיין הכפייתי של המשחק הוא הגישה הבלתי מוגבלת אליו. משחקיות ימים, ולא יותר – היא מערכת יחסים שונה באופן מהותי עם הפעילות. Y-שעות ב X – מתוזמנת התזמון הופך התנהגות כפייתית לפנאי מתוכנן. זה לא צום. זו שליטה.
- חיכוך דיגיטלי: Screen Time (iOS), Digital Wellbeing (Android), Cold Turkey או Freedom.to – אפליקציות שמגבילות את זמן השימוש ומאפשרות תקופות חסימה. הגדירו את ההגבלות כאשר אינכם נמצאים במצב של דחף (למשל, בבוקר יום ראשון, ולא בלילה של יום שישי). החיכוך שממנע הארכה כפויה של הסשנים הוא השימושי ביותר ברגע של "עוד משחק אחד" – רגע שבו היכולת הקוגניטיבית היא נמוכה ביותר לקבלת החלטה.
- קו הלינה: אין משחקים אחרי שעה מסוימת. כלל זה, שאינו פתוח לדיון, מתייחס להפרעות השינה שמחמירות את כל ההיבטים האחרים של הפרעת הגיימינג. השעה נקבעת בהתאם לשעה שבה יש להתחיל לישון כדי לקבל 8 שעות שינה. בשעה זו, המכשירים מונחים לטעינה בחדר אחר.
- ניהול חובות חברתיות: קיימו שיחה ישירה עם חברי המשחק שלכם לגבי לוח הזמנים החדש. תחושת האשמה החברתית הנובעת מהפסקת המשחק ניתנת לניהול אם הציפיות הוגדרו

מראש. "אני משחק בימי שלישי ושבת, בין השעות 19:00-22:00" היא מחויבות חברתית אמיתית שאליה הקבוצה יכולה לתכנן.

- הפיתוח של מיומנויות מעשיות: זהו את ממד המיומנות הספציפי שהמשחק מספק (אסטרטגיה, רפלקסים, עבודת צוות, פתרון בעיות, בניית עולם, טבילה בסיפור) ומצא את המקביל שלו במציאות.
  * ניתנת ליישום בתחומים כמו עסקים, שחמט ומשא ומתן RTS חשיבה אסטרטגית של שחקן.
  * ניתנים ליישום בהקשרים ספורטיביים FPS זמן התגובה והיכולת המרחבית של שחקן אמיתיים.
  * בבניית עולם יכולה להיות מיושמת בכתיבה, עיצוב משחקים או RPG ההשקעה של שחקן סיפור שיתופי.

צפייה בסרטים, בטלוויזיה ובתוכן תקשורתי פסיבי - התמכרות

התמכרות שאינה דורשת דבר ממך ואינה מחזירה דבר.

ה"סנטוריון" – זוהי ההתמכרות ההתנהגותית שאין לה שם מכיוון שהיא נורמלית לחלוטין. וזה בדיוק מה שמקשה לראות אותה.

התמכרות להימורים גורמת לפחות להרס כלכלי שמאפשר לזהות אותה. הפרעת משחק גורמת לפחות להתבודדות חברתית ולשיבוש שינה, שמבטיחים בסופו של דבר שהבעיה תבלוט. התמכרות לצפייה בטלוויזיה ובסרטים היא בלתי נראית מכיוון שהיא מקובלת לחלוטין - אדם הצופה חמש שעות טלוויזיה ביום אינו נחשב כמי שיש לו בעיה, מכיוון שרוב האנשים סביבו צופים ארבע וחצי שעות.

הבעיה הספציפית אינה השעות. אלא איכות האינטראקציה. צריכה פסיבית – קבלת תוכן נרטיבי ורגשי מבלי ליצור דבר, ללא מעורבות, ללא מאמץ – היא סוג התגמול הדורש את ההשקעה הנמוכה ביותר. המוח מקבל גירוי. האדם אינו עושה דבר. לא מתפתחת שום מיומנות. אף קשר אינו מעמיק. אף בעיה לא נפתרת. הזמן מושקע כולו.

4.1 — הבעיה הספציפית של פסיביות.

מה זה לא מייצר?	מה צפייה בטלוויזיה ובסרטים גורמת?
פיתוח מיומנויות: צפייה באדם אחר מבצע פעולה אינה מפתחת את היכולת לבצע אותה בעצמך. קשרים חברתיים אמיתיים: קשרים פסאודו-חברתיים מחליפים קשרים חברתיים הדדיים, אך אינם מייצרים את הקשר החברתי ההדדי המספק את התגמול העמיד ביותר. חוויות בלתי נשכחות: צריכה פסיבית דוהה במהירות מהזיכרון. שנה של צפייה בטלוויזיה היא בעיקר בלתי ניתנת לזכירה. שנה של פיתוח מיומנות מוטמעת וקבועה. סובלנות למאמץ: האדם שהעיסוק העיקרי שלו הוא צריכה פסיבית מפתח סובלנות מופחתת למעורבות המאומצת הנדרשת לעבודה פרודוקטיבית, תרגול יצירתי ופיתוח מיומנויות אמיתי.	סיפוק נרטיבי אמיתי – מבנה הסיפור היה מעורבות אנושית ראשונית עוד מתקופת הציורים במערות. סיפור בנוי היטב מפעיל מעורבות רגשית, נקודת מבט ופתרון המתח הנרטיבי, שהם תענוג פסיכולוגי אמיתי. יחס פרסונלי: השקעה רגשית בדמויות בדיוניות מייצרת אוקסיטוצין וסרוטונין אמיתיים. הקישור הוא נוירולוגי אמיתי, גם כאשר הדמויות אינן קיימות. זמן מובנה: התוכנית נמשכת 42 דקות ואז היא מסתיימת. לזמן יש מסגרת. זה חשוב עבור אנשים שמתקשים עם זמן לא מובנה.

4.2 — תבנית "התוכנית המנחמת" – ספציפית ונפוצה.

הסדרה "הסדרה המנחמת" – סדרת הטלוויזיה שצפו בה פעמים רבות עד שהעלילה אינה מעוררת הפתעה – היא דפוס התנהגותי ספציפי הראוי לניתוח. האדם הצופה באותה הסדרה בפעם הרביעית או

החמישית אינו מחפש חידוש או מעורבות בעלילה. הוא מחפש משהו שמזכיר רעש לבן: נוכחות מוכרת ובלתי דורשת תשומת לב, הממלאת את החלל מבלי לדרוש מעורבות.

התוכנית "הנוחות" מספקת פונקציה שאחרות צריכות לספק: חברה בבדידות, תחושה של סביבה חברתית מוכרת, טון רגשי ברור ומבוקר. אין דבר רע בכך שרוצים דברים אלה. חשוב לדעת שהתוכנית מספקת סימולציה שלהם, בעוד שהגרסה האמיתית - מערכת יחסים אמיתית, סביבה מוכרת אמיתית, קהילה אמיתית - נחלשת משימוש.

4.3 – הפרוטוקול להתאוששות משימוש בטלוויזיה/סרטים.

- מודל התשלום פרק עבור כל תוכנית חדשה: במקום מנויים עם גישה בלתי מוגבלת, שלמו עבור כל פרק בתוכן החדש. המחיר של 2.99 דולר לפרק אינו העיקר – המטרה היא ההחלטה מבטל את כל נקודות ההחלטה. מודל "autoplay"-המודעת לרכוש את הפרק. מודל התשלום מחזיר אותן.
- כלל ה-20 דקות: לאחר סיום כל פרק, חובה לעשות הפסקה של 20 דקות לפני שניתן להתחיל בפרק הבא. השתמשו בטיימר בטלפון. ההפסקה אינה מחייבת פעילות כלשהי - אפשר לשבת. מה שההפסקה מספקת הוא את היכולת של האדם להחזיר לעצמו את המודעות בין פרקים, מונעת בכוונה "autoplay"-דבר שתכונת ה.
- ספרים כאלטרנטיבה פעילה: המעורבות הסיפורית שאופיינית לטלוויזיה – העלילה, ההיצמדות לדמויות, בניית עולם – קיימת גם בספרים, עם הבדל אחד משמעותי: ספרים דורשים יצירה פעילה של העולם החזותי והרגשי. הקורא אינו מקבל פסיבי; הוא שותף ביצירת החוויה. אותה תיאבון לסיפור שמניע את הצפייה בטלוויזיה יכול להיות מופנה לקריאה, עם תועלת קוגניטיבית גבוהה משמעותית.
- יחס התוכן-לייצור: על כל שעה של צריכת מדיה, שעה אחת של יצירה. לא באופן מיידי ולא כעונש - אלא כשינוי הדרגתי ביחס. האדם הצורך 5 שעות עבור כל שעת ייצור צורך משמעותית יותר ממה שהוא יוצר. המטרה במהלך חודשים היא יחס מאוזן יותר.
- צפו באופן פעיל, ולא פסיבי: אם אתם צופים בטלוויזיה, עשו זאת עם שאלה ספציפית בראש ('מה המבנה של הסצנה הזו?', 'כיצד השתנתה הדמות?', 'על מה התוכנית טוענת בנוגע לטבע האדם?'). צפייה פעילה מאפשרת למידה אמיתית וידע מקצועי מהצפייה. זה עדיין פסיבי במובן הפיזי, אך לא פסיבי במובן הקוגניטיבי.

התמכרות לרדיו ולקולות רקע .

התמכרות לחוסר היכולת להיות לבד עם המחשבות שלך.

הַצָּנְטוּרְיוֹן – שתיקה אי נוחה מכיוון שמשהו מילא אותה במשך זמן רב, עד שהיכולת להיות בה נחלשה.

האדם שזקוק לצלילים ברקע בכל עת – הרדיו תמיד דולק, הפודקאסט מנגן תוך כדי כל פעולה, הטלוויזיה פועלת רק לרעש – אינו מכור לתוכן. הוא מכור להימנעות משקט. התוכן כמעט ולא רלוונטי. מה שהוא נמנע ממנו הוא החוויה של מוחו בשקט.

אחת הדפוסים הנפוצים ביותר של תלות התנהגותית, אך גם מהפחות מוכרים. האדם שלא יכול לנהוג בלי רדיו, שלא יכול לנקות את הבית בלי פודקאסט, שלא יכול להירדם בלי שהטלוויזיה ממלמלת – פיתח חוסר סובלנות למודעות העצמית שלו, שאינה מתווכת על ידי קלט חיצוני. כל תרבות וכל מסורת מדיטטיבית הכירו בחשיבות השקט. התמכרות זו היא הימנעות מדוקה בדיוק מה שאותן מסורות מצביעות עליו.

ההתאוששות.	מה זה מונע?	מה האודיו ברקע עושה?
חשיפה הדרגתית לשקט. התחילו עם 5 דקות של שקט במהלך פעילות יומיומית שבדרך כלל כוללת צלילים (הנהיגה בחלק הראשון של נסיעה קצרה, שטיפת כלים). הגדילו את משך הזמן מדי שבוע. אי הנוחות הראשונית אינה מצביעה על בעיה רפואית - היא תוצאה של מערכת שהייתה לא פעילה ומתחילה להתעורר.	הפעילות הטבעית של רשת המצב ברירת המחדל: שילוב חוויות, יצירת רעיונות חדשים, עיבוד רגשי של מה שקרה במהלך היום. שקט אינו ריק. זה המקום בו המוח מבצע את העבודה החשובה ביותר שלו.	עיסוק בעיבוד רקע של המוח עם תוכן שאינו דורש מאמץ רב, מונע מהמוח לייצר בעצמו תוכן - מחשבות, רעיונות, זיכרונות ורגשות המתעוררים בשקט.
תרגול בדידות פעילה: שב בשקט ללא צליל למשך 15 דקות. לא מדובר ספציפית במדיטציה (אף על פי שזה יכול לעזור) - פשוט שב. אפשר לתת למוח לעשות את מה שהוא עושה. המחשבות שעולות בשקט הן חשובות. הן חיכו.	הבדידות האמיתית שמביאה להכרת עצמית. אדם שלעולם לא היה לבדו עם מחשבותיו אינו יודע איך נראות מחשבותיו ללא גירויים חיצוניים. הוא אינו מכיר את מחשבותיו שלו. הוא מכיר רק את תגובותיו לתוכן חיצוני מתמיד.	יצירת אשליה של נוכחות חברתית במצבים שבהם האדם נמצא לבדו. קולות הרקמה מהווים נוכחות חברתית מוחלפת.

תלות במוזיקה במהלך פעילות גופנית .

התלות בפעילות גופנית שהיא החברתית ביותר שאף אחד לא מדבר עליה.

האדם שלא יכול להתאמן בלי מוזיקה מעולם לא התאמן באמת.

ה"סנטוריון" – זהו הדבר שאף אחד לא כולל במדריך גמילה. אבל הוא שייך לכאן מכיוון שהוא בדיוק אותו מנגנון – חומר כימי שהופך חוויה לסבירה, חוויה שאמורה להיות חוויה ישירה.

הטענה לעיל אינה עוינת למוזיקה. הפרוטוקולים של "ליבת ההתאוששות" מתייחסים למוזיקה ברצינות כחלק מהלימוד המקודש. מוזיקה במהלך פעילות גופנית היא שימושית באמת - היא משפרת את הקצב, מפחיתה את תחושת המאמץ ומוסיפה הנאה לעבודה הפיזית. הגרסה של התלות - האדם שלא יכול להתאמן בלי מוזיקה, שמעולם לא השלים אימון ללא אודיו, שמגיע לטלפון לפני צעדו הראשון וחווה את האימון כחוויית מוזיקה תוך תנועה - היא דבר אחר.

האדם שלעולם לא התאמן ללא מוזיקה מעולם לא חווה איך הגוף שלו מרגיש במהלך פעילות גופנית. המשוב הפרופריוספטיבי – תחושת שרירים בפעולה, קצב הנשימה, החום המתגבר של זרימת הדם, דפוסי העייפות הספציפיים שמכוילים את המאמץ בצורה מדויקת – תמיד היו מוסתרים. הם היו במצב של ניתוק שמיעתי מהחוויה הפיזית שלהם בכל אימון שעשו.

6.1 - מה המוזיקה מסתירה?

מה אדם מאבד?	מדוע החיפוי חשוב?	מהם סוגי המוזיקה המתאימים לאימון?
הפיתוח של אינטליגנציה פנימית – היכולת לקרוא את אותות הגוף בצורה מדויקת. ספורטאים המתאמנים ללא מוזיקה מפתחים תחושה מדויקת של מאמץ, התאוששות ויכולת, שתמיד חסרה למתאמנים הנסמכים על מוזיקה.	ללא משוב זה, כיול המאמץ אינו מדויק. האדם מתאמן בקצב שרירותי שנקבע על ידי ה-BPM של המוזיקה, ולא על ידי הקצב שמתאים ליכולת הגופנית ולמצב ההתאוששות שלו. רצים המתאמנים לפי קצב מוזיקה נוטים לעיתים קרובות להתאמן יתר על המידה מכיוון שהמוזיקה מכתיבה קצב שהגוף לא "אישר" עבור אותו יום.	לולאת המשוב הפרופריוספטיבית: התחושה הספציפית של מעורבות שרירים, רמת מאמץ, איכות נשימה, תחושת דופק, המיקום הפיזי המדויק של עייפות. אותות אלו הם התקשורת בזמן אמת של הגוף לגבי מה שהוא צריך ומה הוא מסוגל לעשות.
הסיבולת, החוסן והיכולת לשמור על קור רוח תחת לחץ פיזי המתפתחים באמצעות אימונים ישירים. לאדם שמשתמש תמיד במוזיקה כדי לעבור אימונים קשים יש יחס שונה באופן מהותי לקושי בהשוואה לאדם שאמן דרך קושי	הסובלנות לאי נוחות מועילה – כלומר, היכולת לעשות משהו מאתגר באמת ללא התערבות חיצונית – היא תכונה שאפשר לפתח. האדם שתמיד מפחית את אי הנוחות של פעילות גופנית באמצעות מוזיקה מעולם לא	האי נוחות של מאמץ: פעילות גופנית היא לא נוחה פיזית. תחושת שריפה בשרירים, חוסר אוויר, ההתנגדות של החזרות האחרונות. מוזיקה מפחיתה את תחושת המאמץ על ידי מתן קלט חלופי לאות האי נוחות.

ישיר.	פיתח סובלנות זו. הוא לא יצר קשר עם תחושת האי נוחות בגוף, וזה מה שמייצר את המוטיבציה הפנימית להתאמן.	
שחרור האנדוקנבינואידים (המנגנון המדויק של תחושת השמחה אצל רצים) קשור ספציפית לעוצמה ולמשך הפעילות הגופנית, ולא למוזיקה שהאדם מקשיב לה. ייצור האנאמיד, שגורם לתחושת רוגע אמיתית לאחר פעילות גופנית, מתרחש גם אם יש מוזיקה וגם אם אין – אך החוויה של תחושה זו עשירה יותר כאשר אין הפרעה קולית.	המוזיקה תופסת את אותה תשומת לב שהייתה מוקדשת לתנועה החוזרת. הקלט המפריע מונע מהמצב המדיטטיבי הטבעי שפעילות קצבית ללא הפרעות מעוררת. האדם שתמיד רץ עם מוזיקה לעולם לא חווה את מדיטציית הריצה.	הפוטנציאל המדיטטיבי של חזרה פיזית: האופי הקצבי והחוזר של פעילויות כמו ריצה, שיט, שחייה ורכיבה על אופניים הוא כלי מדיטציה טבעי. ללא מוזיקה, התנועה הפיזית החוזרת יוצרת איכות ספציפית של מעורבות ברגע הנוכחי, אשר תועדה כמפחיתה את פעילות רשת ברירת המחדל (DMN) - אותו אפקט כמו מדיטציה.

6.2 — מדוע זהו תלות ספציפית?

הבדיקה לגבי התלות במוזיקה במהלך פעילות גופנית היא פשוטה: האם ניתן להשלים אימון מלא בלעדיה? לא בנוחות - אלא רק להשלים אותו. עבור אנשים רבים שהתרגלו לתרגל עם מוזיקה, התשובה היא לעתים קרובות "לא". לא בגלל "אני מעדיף שלא", אלא "לא". האימון חווה כבלתי נסבל, קשה מדי או פשוט בלתי אפשרי.

זהו אות תלות. פעילות גופנית הדורשת קלט חיצוני כדי להיות נסבלת היא פעילות שהאדם מעולם לא הצליח לבצע בעצמו, מה שאומר שאי אפשר היה לפתח את המוטיבציה הפנימית והתגמול הפנימי התומכים בפעילות גופנית ארוכת טווח. המוזיקה היא כמו תרופה. הסרתה הופכת את הפעילות הגופנית לפעילות בלתי בת קיימא ועצמאית.

סימנים שאינם מצביעים על תלות:	סימני תלות
המוזיקה היא תוספת נעימה המשפרת אימון שניתן לבצע גם בלעדיה.	האימון מבוטל או נפגע באופן משמעותי אם אוזניות או מוזיקה אינם זמינים.
האימון ממשיך אם המוזיקה אינה זמינה – אולי בעצימות מופחתת, אך לא יבוטל.	קצב האימון נקבע על ידי קצב ה-BPM של המוזיקה, ולא לפי תחושות הגוף.
המשוב מהגוף הוא המקור העיקרי למידע במהלך האימון; המוזיקה מספקת שיפור רקע.	האימון חווה כאירוע שמיעתי הכולל תנועה פיזית.
ניתן לתאר את החוויה הפיזית הספציפית של האימון בפרטי פרטים – אילו שרירים מופעלים ומתי, מהו התקדמות העייפות, וכיצד מרגישה ההתאוששות בין סטים.	לא ניתן לתאר את התחושות הפיזיות הספציפיות של אימון טיפוסי - לא ניתן לתאר איך השרירים מרגישים, מה דפוס הנשימה, או באיזו רמת מאמץ הם בדרך כלל פועלים.
התרגיל הוא החוויה העיקרית; המוזיקה היא הליווי.	האימון מסתיים בשביל חוויית המוזיקה; הפעילות הגופנית היא האמצעי להאזנה.

6.3 - הפרוטוקול של פעילות גופנית ללא מוזיקה.

זה לא עוסק בהסרת מוזיקה מפעילות גופנית. זה עוסק בפיתוח היכולת להתאמן ללא מוזיקה – כך שהבחירה להשתמש במוזיקה תהיה אמיתית ולא מכובה.

1. פעם בשבוע ללא מוזיקה. הסשן הראשון יהיה קשה. המוח יחפש משהו לעשות, הגוף ירגיש רועש יותר ללא מסך השמע, האימון עשוי להרגיש קשה יותר. זוהי תופעת גמילה. היא חולפת בתוך 2-3 סשנים.
2. התחילו בסשן קצר לניסיון הראשון ללא מוזיקה – 15-20 דקות. המטרה אינה ביצוע, אלא יצירת קשר. צרו קשר עם מה שהגוף מרגיש במהלך האימון, ללא מדיטציה.
3. תנו שם למשוב הפרופריוספטיבי: במהלך הסשן ללא מוזיקה, זהו באופן מודע ותאר את מה שקורה בגוף. לדוגמה: 'השריר התחתון של הרגל השמאלית מתוח יותר מהרגל הימנית.' 'הנשימה קשה יותר מהרגיל - ההתאוששות לא הייתה מלאה.' 'הסט הזה הוא בעצימות RPE 7, הסט הבא צריך להיות קצר יותר.' תיוג פעיל של משוב הגוף הזה בונה את האינטליגנציה האינטרוצפטיבית שאותה המוזיקה מסתירה.
4. במשך 8-12 שבועות: יש לשלב בין מפגשים ללא מוזיקה למפגשי מוזיקה. מפגשים ללא מוזיקה מפתחים את הקשר הפרופריוספטיבי. מפגשי המוזיקה נבחרים, ולא מחויבים. האדם יודע מה כל אחד מהם - הוא בוחר בין שניהם.
5. המטרה ארוכת הטווח: 50% מהאימונים יהיו ללא מוזיקה. לא בגלל שהמוזיקה רעה – היא אינה רעה. פשוט כי הבחירה צריכה להיות בחירה, ולא הכרח. אימון שניתן לעשות בלעדי מוזיקה ושהוא יעיל יותר עם מוזיקה הוא דבר אחד, ושונה מאימון שלא ניתן לעשות אותו ללא מוזיקה.

סעיף 7 – הארכיטקטורה המשותפת: מה שמשותף לכולם.

ה"סנטוריון" – חמישה מוצרים שונים. מנגנון אחד. מסגרת התאוששות אחת.

במהימרויות, משחקים, טלוויזיה/סרטים, רדיו ברקע ומוזיקה במהלך פעילות גופנית - אותם מרכיבים נוכחים. ציון המרכיבים הללו באופן מפורש מאפשר לאדם לזהות את הדפוס כאשר הוא מופיע בכל צורה, כולל צורות שאינן מכוסות במדריך זה.

אלמנט נפוץ.	מה זה נראה בכל אחת מחמשת סוגי ההתמכרויות?	עקרונות ההתאוששות
חיזוק ביחס משתנה	הזוכה הגדול, הפריט הנדיר, המתח הממשי, הטוויסט המפתיע בעלילה, השיר המושלם ברגע המתאים ביותר באימון - הכל מבוסס על שיטת תגמול משתנה. אי הוודאות שומרת על העניין והמוטיבציה.	זהה את מנגנון היחס המשתנה וקרא לו בשם. מתן שם למנגנון זה אינו פוגע בהנאה מהפעילות - הוא מבטל את האשליה שהניסיון הבא עשוי להביא לתוצאה הרצויה.
פונקציית בריחה.	הימורים מבטיחים להימנע מחרדה כלכלית (עם הבטחה לפתרון). משחקים מספקים בריחה משעמום ותחושת תת-אתגר. טלוויזיה מספקת בריחה מקשיים ביחסים וזמן לא מובנה. רדיו מספק בריחה מבדידות. מוזיקה מספקת בריחה מחוסר נוחות גופנית במהלך פעילות גופנית.	הפונקציה של בריחה תמיד מצביעה על מה שנמלטו מפניו. המשתמש בהתמכרות להימורים בורח ממשהו ספציפי. המשתמש בהתמכרות לגיימינג בורח ממשהו ספציפי. זהה את הדבר הספציפי הזה. התמודד איתו ישירות. פעולת הבריחה לא יכולה לפתור את מה שנמלטו מפניו - היא יכולה רק לדחות את העימות.
מבנה הזמן.	כל ההתמכרויות ההתנהגותיות מספקות מבנה לזמן. משחק המחשב, משך הצפייה בתוכנית, פעילות הקזינו 24 שעות ביממה, השידור הרדיופוני המתמשך - כל אלה ממלאים את הזמן בצורה שמסירה את הצורך לארגן אותו בעצמכם.	בנה מבנה זמן מתוכנן שלא תלוי בהתמכרות. הפרוטוקול היומי מהרשימה המלאה, לוח הזמנים לפעילות גופנית, ולוח הזמנים לעיסוקים יצירתיים – כל אלה מספקים מבנה זמן מאורגן סביב בנייה ולא צריכה.
רכיב הזהות.	גיימר, מהמר, חובב סרטים, אוהב מוזיקה - אלו הן הצהרות זהות. ההתמכרות ההתנהגותית שולבה במושג העצמי. הפסקת הפעילות מרגישה כמו הסרת חלק מהעצמי.	הפעילות "Stop the Bleed": השלב היא שלב בתוך הזהות, ולא תכונה קבועה שלה. הגיימר יכול להפוך למעצב משחקים. חובב סרטים יכול להפוך ליצרן סרטים. זהות ההימורים יכולה להפוך לזהות של יזם תחרותי. המניע הזהותי הוא אמיתי – יש לכוון אותו מחדש, ולא למחוק אותו.
השקול הטבעי לארכיטקטורה.	לכל התמכרות התנהגותית יש ארכיטקטורה טבעית מקבילה: פעילות תחרותית המספקת תגמול אמיתי ללא	המסגרת של מדריך השתלים חלה כאן בדיוק. הגורם הדומה לכת – ההכרה, הידע המיוחד, הטקס היומיומי, הזהות

– עובר ממכר התנהגותי לארכיטקטורה טבעית מקבילה. אותו מנגנון. כתובת שונה.	הרס פיננסי; מצב זרימה אותנטי באמצעות מיומנויות בעולם האמיתי; מעורבות נרטיבית פעילה דרך ספרים ויצירה; בדידות ונוכחות אמיתיות שהשקט מספק; אינטליגנציה של תרגול תחושתי שפעילות גופנית בלתי מתווכת מפתחת.	

7.1 — ערכת הכלים לרווחה דיגיטלית.

התמכרויות התנהגותיות בהקשר המודרני מתווכות במידה רבה על ידי מכשירים. המכשיר המאפשר משחקים הוא אותו מכשיר המספק בריחה באמצעות סטרימינג, והוא גם אותו מכשיר שמספק את המוזיקה במהלך פעילות גופנית. ההתערבויות חייבות להיות ברמת המכשיר, ולא רק ברמת הכוונה.

כלי.	מה זה עושה?	היישום הטוב ביותר.
Screen Time (iOS) / Digital Wellbeing (Android)	הגבלות יומיות על משך השימוש באפליקציות ספציפיות, זמני השבתה מתוכננים (תקופות בהן אפליקציות מסוימות חסומות), הגבלות תוכן. ניתן להגן על ההגבלות באמצעות סיסמה שרק אדם מהימן יודע, במקרים של חוסר יכולת לשלוט בעצמך.	הגבלות משחק, הגבלות בפלטפורמות סטרימינג. קבעו מגבלות כאשר אינכם נמצאים במצב של דחף - למשל, בבוקר יום ראשון, ולא בליל שישי כאשר הדחף פעיל. נעלו את ההגבלות באמצעות הסיסמה של אדם מהימן לתקופה של 90 ימים.
Cold Turkey / Freedom.to	חסימות מתוזמנות לאתרים ולאפליקציות עם נעילה מוחלטת שאי אפשר לעקוף במהלך תקופת החסימה. חסימה זו תקיפה יותר מ-"Screen Time" - היא מהווה מחסום פיזי, ולא רק תזכורת עדינה.	פלטפורמות הימורים מקוונות, אתרי משחקים, שירותי סטרימינג. תזמנו את החסימות לשעות הסיכון הגבוה ביותר (סוף הערב, מוקדם בבוקר - השעות בהן הדחף ההתנהגותי הוא חזק ביותר וקבלת ההחלטות היא חלשה ביותר).
תוכניות הרחקה עצמית (ספציפיות להימורים).	הרשמה רשמית למאגרי החרגה עצמית של קזינו ופלטפורמות הימורים מקוונים. האדם המחובר לא יכול לפתוח חשבונות חדשים בפלטפורמות המשתתפות, ויכולים לבקש ממנו לעזוב קזינו פיזיים אם הוא מזוהה.	חייב להתבצע באופן יזום, לפני הדחף הבא. החיכוך של החרמת עצמית הוא כמעט אפסי כאשר לא נמצאים במצב של דחף להימורים. הוא גבוה מאוד במהלך דחף כזה.
הגישה הפיזית המבוססת על חיכוך.	הסירו את האפליקציות מהטלפון. תהליך ההורדה מחדש של 5 דקות יוצר התנגדות. הניחו את השלט של הטלוויזיה במקום לא נוח. טענו את הטלפון ובקר המשחקים בחדר אחר, ולא בחדר השינה. קנו שעון מעורר כדי שלא יהיה צורך להשתמש בטלפון בחדר השינה כלל.	התמכרות התנהגותית מתקיימת בזכות נגישות קלה וחסרת מאמץ. הוסיפו כל סוג של מכשול – אפילו מכשול קטן – מפחיתה משמעותית את השימוש האימפולסיבי. האדם שצריך לקום וללכת למטבח כדי להשיג את השלט פחות צפוי לצפות בעוד פרק מאשר האדם שצריך רק ללחוץ על כפתור.

עקרון ההתאוששות מההתמכרות ההתנהגותית.

ה"סנטוריון" – לא נדרשת חומרת הרגעה – אך אותה ארכיטקטורת התאוששות חלה בדיוק.

האדם הסובל מהפרעת הימורים שמעולם לא נגע באלכוהול או בסמים משתמש באותם מנגנוני דופמין כמו האדם בתהליך גמילה מאופיאטים. אותן וריאציות גנטיות (DRD2 A1, COMT Val/Val, הומוזיגוט MTHFR) טומנות בחובן את אותה הפרעה במערכת התגמול. אותו חיזוק מרווח משתנה מניע את הדפוס הכפייתי. אותה פונקציית בריחה ממלאת את אותו חלל.

ארכיטקטורת ההחלמה זהה: יש לזהות את הפונקציה הספציפית שההתמכרות מספקת, לבנות מקבילה טבעית, להוסיף חיכוך דיגיטלי כדי להפחית את הנגישות, ולפתח את הכישור או הפרקטיקה הספציפיים המתייחסים ישירות לצורך הבסיסי. שלב השינוי פרדיגמה חל. מסגרת השתילה חלה. הארכיטקטורה הטבעית – הפעילות הגופנית, הבדידות, הזרימה האמיתית, התחרות עם הי stakes אמיתיים, היצירה – היא היעד.

המוזיקה במהלך תרגילי הכושר ראויה לציון נוסף, מכיוון שהיא הפשוטה ביותר, הנורמלית ביותר והמשמעותית ביותר. אם אינכם יכולים להיות לבד בגוף שלכם במהלך האימון - אם אתם זקוקים לאודיו מכיוון שחוויית הגוף שלכם בעבודה קשה היא משהו שאינכם יכולים לסבול ישירות - זה אותו מנגנון כמו כל פריט אחר במדריך הזה. הגוף הוא המקדש. היו בו. המוזיקה תהיה שם כשתבחרו בה, ולא כשאתם זקוקים לה.

הערכת עצמית להתמכרות התנהגותית.

האם אוכל לבחור לא לעשות זאת היום, ללא אי נוחות רבה יותר מזו שאני הייתי מרגיש אם פספסתי כל פעילות ניטרלית אחרת?

כשאתה עושה את זה, האם זה מרגיש כמו בחירה או כמו משהו שמושך אותך?

האם הזמן שלוקח לפעילות זו התארך עם הזמן, ולא נשאר קבוע?

כשאתה מפסיק, האם אתה מרגיש טוב יותר או שאתה מרגיש את הדחף להתחיל שוב?

האם יש משהו שאני משתמש בו כדי להימנע ממנו? האם אוכל לקרוא לזה בשם?

אם פעילות מסוימת אינה יכולה להיבחר באופן חופשי, או אם היעדר הפעילות גורם למצוקה שאינה פרופורציונלית לחוסר בפעילויות אחרות, זהו הסימן. המנגנון הוא אותו מנגנון, ללא קשר לתוצר הסופי.